Myriam Yléane

DÉVELOPPER SA CRÉATIVITÉ AU QUOTIDIEN



Dans la collection Métamorphose :

Des actions pour changer votre vie – par Vanessa Mielckzareck & Gilles Guyon – Éditions Quintessence – Aubagne 2004.

Mémoire quand tu nous tiens – par Jeanine Vivot – Éditions Quintessence – Aubagne 2004.

Muscler sa conscience du bonheur en trente jours – par Martine Aubry – Éditions Quintessence – Aubagne 2004.

Développer sa créativité au quotidien – par Myriam Yléane – Éditions Quintessence – Aubagne 2004.

– S.A.R.L. Holoconcept –
Rue de la Bastidonne – 13678 Aubagne Cedex - France
Tél. (+33) 04 42 18 90 94 – Fax (+33) 04 42 18 90 99

ISBN 2-913281-40-0

SOMMAIRE

INTRODUCTION

Depuis ma plus tendre enfance, je me suis fait remarquer pour ma créativité hyper-développée. Que ce soit à l'école, en français ou en langues, avec les dissertations et autres compositions. Ou en dehors, en groupe, avec les jeux et histoires que j'inventais. Ou seule, en écrivant poèmes et textes, en tricotant, peignant, sculptant, cousant, faisant la cuisine…

Je ne sais pas vivre sans être créative, c'est complètement naturel pour moi. À chaque instant de mon existence, je vis ma créativité. Mais je me suis aperçue avec stupeur que la plupart des êtres humains laissent dormir ce don en eux. Je croyais qu'il en était des autres comme de moi-même, que leurs talents créatifs s'épanouissaient jour après jour. Mais non, ce qui m'est aussi simple que de respirer peut présenter de réelles difficultés pour certaines personnes.

C'est pour cela que je me suis mise à écrire aujourd'hui, pour essayer de comprendre comment je mets inconsciemment en place les mécanismes de la création, afin que tous puissent utiliser les mêmes techniques et arriver, si possible, à un résultat tangible.

Pour faciliter l'acquisition de ces procédés, je vous propose des exercices simples, que vous pourrez appliquer dans votre vie de tous les jours, afin de bénéficier d'un éveil de votre potentiel en sommeil. Ils vous permettront, je

l'espère, d'accéder, en toute sécurité et selon votre désir, à votre niveau de créativité optimal en quelques mois et de continuer à le cultiver jusqu'à la fin de vos jours.

Je ne propose pas une philosophie d'effort, mais un simple accès à ce que vous contenez déjà sans le savoir. Rien ne vous oblige à suivre ma méthode, rien n'est obligatoire, vous pouvez juste essayer quelques-unes des idées que je vous soumets et observer si cela vous procure une amélioration de votre créativité, voire un mieux-être.

Vous pourrez noter dans les pages qui suivent chaque exercice, ou sur un cahier, vos difficultés et vos progrès, afin de suivre votre évolution.

Une mise en garde est nécessaire, n'imposez pas votre nouvelle façon de faire aux autres. Vous travaillez pour vous. Votre conjoint, votre famille et/ou vos enfants ne sont pas concernés. Particulièrement les enfants, ils ont besoin d'habitudes pour grandir, elles leur servent de repères. Ne les déstabilisez pas. Vivez vos changements, mais laissez-leur leur sécurité.

De même pour les conjoints, la famille et les amis, chacun a le droit de vivre sa vie à sa façon. Ce n'est pas parce que vous découvrez une nouvelle manière de faire, qui vous convient, qu'il faut essayer d'y convertir toutes les personnes de votre connaissance. Si elles remarquent que votre nouvelle façon d'aborder la vie est une réussite, peut-être votre exemple les incitera-t-il à essayer, elles aussi, mais respectez toujours le fonctionnement d'autrui.

En effet, nous avons tous notre mode de vie que nous avons mis en place au fur et à mesure de notre existence, en fonction des événements que nous avons vécus. Il est

nécessaire de comprendre que chacun a le droit de vivre à sa manière, qu'elle est respectable (tant qu'elle n'empiète pas sur la liberté d'autrui), même si vous ne l'appréciez pas. Il ne vous appartient en aucune façon de faire évoluer les autres. Vous pouvez juste, comme je le fais aujourd'hui, expliquer comment vous faites à ceux qui ont envie de vous entendre. Ce qu'ils en feront ensuite ne dépend pas de vous.

Pour ceux qui me lisent, je ne peux que vous proposer mes techniques, vous n'êtes, en aucune façon, obligés de les suivre. C'est juste une possibilité que vous pouvez explorer si vous en avez envie.

ÉTAPE I

La première des remarques que je peux vous faire est que nous avons tendance à nous engluer dans les habitudes, au point que nous ne sommes plus capables d'en sortir et de passer à du nouveau. Je ne dis pas que les habitudes sont mauvaises. Quand nous étions bébés et enfants, elles étaient indispensables. Elles formaient des repères qui nous ont permis de nous construire. Mais, en grandissant, nous avons tous réussi à nous affranchir de certaines des règles que nous suivions. Par exemple, nous faisons rarement la sieste la journée, sauf, peut-être, pendant les vacances. Et nous dormons rarement douze heures par nuit. Quant au biberon, nous l'avons totalement abandonné…

Mais, même enfants, nous appliquions une bonne dose de créativité pendant nos jeux. Il n'y a qu'à observer des petits à Noël, ils jouent plus facilement avec un bout de ficelle et un carton qu'avec tous les beaux jouets sophistiqués que nous leur avons offerts avec amour. Ils utilisent ensuite les jouets qu'ils ont reçus, mais pas forcément de la façon spécifiée dans le mode d'emploi. C'est leur liberté qui est leur force, qui leur permet d'appréhender le monde avec des yeux neufs.

En fait, ce qui est agréable, c'est qu'il nous suffit juste de retrouver la créativité que nous avons déjà tous en nous. Il est certain que tous les êtres humains en sont dotés ! Nous n'avons plus qu'à la libérer du gouffre où nous l'avons

enterrée grâce à quelques exercices simples que nous pouvons appliquer au quotidien et très facilement.

Si vous vous observez durant la journée, du lever au coucher, sans juger quoi que ce soit de vos actions, vous vous apercevrez avec stupeur que la plupart de vos actes sont conditionnés.

Vous avez certainement des dizaines de rituels inconscients. L'ordre dans lequel vous enchaînez les actes pour vous lever est, en général, bien rodé. Il en est souvent de même pour tout ce qui concerne votre quotidien. Et c'est normal, notre société a des horaires bien précis que nous nous efforçons de respecter, heures d'ouverture et fermeture des écoles, horaires de travail, ouverture des administrations et des magasins et, même, programme des émissions de télé ou de radio.

Ce que je veux vous démontrer, c'est que, malgré les contraintes extérieures, il vous est toujours possible d'ajouter une pointe de fantaisie à votre vie. Au début, vous aurez certainement besoin de faire attention, afin de ne pas retomber dans le piège de l'habitude, mais plus le temps passera et plus les actes inventifs vous paraîtront faciles, voire évidents.

EXERCICE 1

Le matin, variez l'ordre de vos actions de votre lever jusqu'à votre départ de la maison. Si vous avez l'habitude de commencer par vous laver, puis vous habiller, puis déjeuner, essayez, par-ci, par-là, de commencer par déjeuner. Un peu de souplesse le matin vous aidera à garder de la flexibilité dans la journée. Prenez autant de temps qu'il vous est nécessaire pour arriver à décider, au jour le jour, de votre manière de vous lever. S'il vous faut plusieurs semaines, c'est respectable, s'il vous faut plusieurs mois, également. S'il vous faut beaucoup moins, tant mieux pour vous. Ce qui est important, c’est de vous sentir bien dans votre liberté d'être, ne vous forcez jamais !

Attention, le but n'est pas de remplacer une habitude par une autre, mais de vous autoriser à changer quand vous le désirez, en gardant toutefois une certaine logique. Je n'imagine pas que vous puissiez d'abord vous habiller et ensuite prendre une douche, cela risquerait d'être gênant d'aller travailler tout mouillé... Si vous avez l'habitude de poser le pied droit en premier, osez poser un jour le gauche pour voir comment ça fait…

Pour les personnes qui se sentent angoissées à l'idée de modifier leur emploi du temps, vous pouvez essayer de varier vos façons de faire pour vous habiller. Commencez par mettre les chaussettes au lieu du slip ou inversement. Ce qui est important, c’est de vous rendre compte que vous pouvez changer certaines choses en toute sécurité. Cette notion est fondamentale, si vous ne vous sentez pas bien dans les

changements, vous pouvez commencer par des actions anodines qui ne développeront pas d'anxiété.

Si le moindre des petits changements vous provoque des sueurs froides, il serait peut-être judicieux de trouver un thérapeute, sophrologue, expert en décodage biologique des maladies ou en PNL ou tout autre personne compétente qui vous permettra de vivre mieux. Là encore, vous êtes libres de le faire ou de rester tel que vous êtes, personne n'a le droit de vous juger.

Puis, pour ceux qui ont appliqué avec succès le premier exercice, quand vous constaterez que vous pouvez faire évoluer votre manière d'agir en toute sécurité, alors vous pourrez l'appliquer à des actions plus importantes.

Attention, je précise que la finalité n'est pas de remettre toute votre vie en question, mais juste d'ouvrir en douceur un espace à votre créativité en respectant vos besoins propres.

Vos difficultés

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Vos progrès

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

EXERCICE 2

Une fois que vous serez à l'aise avec l'exercice précédent, vous pourrez appliquer votre liberté d'action le soir pour votre retour à la maison.

Commencez à changer des petits détails qui ne vous demandent pas de gros efforts car, à vouloir trop en faire à la fois, vous risquez de vous décourager. Il est judicieux de commencer en petit, puis quand c'est acquis, d'agrandir légèrement et ainsi de suite jusqu'à ce que vous vous sentiez parfaitement libérés des habitudes qui vous enferment.

Accordez-vous des instants de bien-être, sachez vous arrêter au milieu d'une tâche et prendre le temps de respirer longuement. Sans vous en rendre compte, vous remarquerez que vous vous sentirez mieux dans votre corps, plus détendus, plus souriants.

Puis, vous pourrez l'appliquer durant vos jours de congés avec beaucoup plus de possibilités de liberté. Sachez mettre un peu d'imprévu, donc de piment, dans votre vie. Vous vous rendrez compte que cela influe favorablement sur votre humeur.

Vos difficultés

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....